

MONTGOMERY COUNTY RECREATION DEPARTMENT

LONG BRANCH SENIOR CENTER

LONG BRANCH COMMUNITY CENTER

8700 PINEY BRANCH ROAD, SILVER SPRING, MD 20901

240 777-6975

HTTP://MONTGOMERYCOUNTYMD.GOV/REC



Mayo 2011

Staff: Carol Clatterbuck, Leah Kwait-Blank, Nancy Martínez, Richard Gutiérrez,
Celibel Cortes, Philler Johnson



Celebración del Día de la Madre

Miércoles, Mayo 4th 10:00 am a 2:00 pm

Costo: \$10:00 por persona

Horario de Actividades

10:00 am a 11:00 am: Inscripción y Lectura de Poemas

11:00 am a 12:00 pm: Profesora María Lojo toca el piano, Nancy Martínez toca la guitarra y las Muchachas de Long Branch cantan canciones internacionales; Phil Johnson y los Senior Angels cantan canciones que se quedará en su mente para siempre.

12:00 pm a 2:00 pm: DJ Good Vibrations toca música para todos, rock, salsa, bolero, Jazz, Caribbean para que todos bailen.

1:00 pm a 2:00 pm: almuerzo preparado por el by Chef Sia incluye Pollo Rostizado, Papas, Horneadas con cebolla y Ají Verde, Verduras al Estilo Normando, Pan con Mantequilla, Jugo, Café, Leche, Té, y Agua y mucho amor.

**Lunes, May 30,
El Centro está cerrado para
observar
Día de los Caídos**

Ahora en Facebook bajo LongBranch Senior

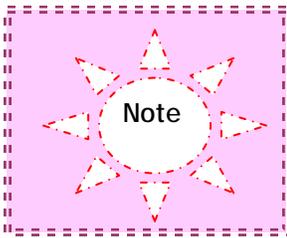
facebook

Name:
LongBranch Senior

Programas de Mayo

ORADORES, ENTRETENIMIENTO Y EVENTOS ESPECIALES

Long Branch Senior Center necesita DVD's de películas usadas. Cualquier donación será aceptada con gratitud.



Todos los programas son gratis excepto cuando se indica. Todos los programas pueden cambiar de horario o día. Llame a nuestra oficina al 240-777-6975 si tiene alguna pregunta. Gracias.

Lunes, Mayo 2, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)

10:00 am a 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Lunes, Mayo 16.

10:30 am: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

10:30 am a 12:00 pm: Clases de Cerámica

La señora Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

11:00 am a 12:00 pm: Controle su Presión Arterial

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

11:30 am a 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Lunes, Mayo 16.

12:00pm: Club de Español

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

12:00 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

1:00 pm: Almuerzo, Bolas de Carne al estilo Suizo, Arroz Integral, Verduras al Estilo Californiano, Ensalada de Verduras Verdes, Pan de trigo, Pera Fresca, Café, Té y Agua.

Martes, Mayo 3, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)

10:00 am a 11:30 am: Curso Básico de Computadora

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, termina el Martes 17 de Mayo

10:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español

10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

11:00 am: Ciudadanía

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.



11:00 am: Controle su Presión Arterial

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

11:30 am a 1:00 pm: Curso Básico de Computadora en Español

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, termina el Martes 17 de Mayo

11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

12:00 pm: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

12:00 pm: Clases de Español para Principiante

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel.

1:00 pm: Almuerzo, Sopa de Alverjita Cortada, Pescado al Horno con Salsa de Limón y Mantequilla, Zanahorias Sancochadas y Bañadas en Miel, Ensalada, Pan de Maíz, Naranja, Café, Té y Agua.

Miércoles, Mayo 4, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am to 2:00 pm: Mother's Day Celebration \$10

1:00 pm: Almuerzo, Pollo Rostizado, Papas Horneadas con cebolla y Ají Verde, Verduras al Estilo Normando, Pan con Mantequilla, Jugo, Café, Leche. Té. v Agua.

Jueves, Mayo 5, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)

10:00 am a 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora B

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Jueves, Mayo 19.

10:00 am a 12:00 pm: Haga Ejercicios y Ayude su Corazón

Leni Barry, RN, MSN, MA, Enfermera Educadora de Salud del Hospital Suburban presenta un seminario de hábitos saludables que incluirá una discusión entre los participantes, se presentará un DVD y materiales escritos para que los asistentes se lleven con ellos. El programa es en inglés con interpretación en español.

10:30 am: Voleibol Sentado en el Gimnasio

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

11:00 am: Ciudadanía

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

11:00 am a 1:00 pm: Cada Diabético Cuenta

En una colaboración con Delmarva Foundation Diabetic Education presentamos cada Jueves durante el mes de Mayo hasta el 26 clases dictadas por la señorita Robin Martínez, RN, BSN, CDE con un intérprete en Español. Si usted tiene Medicare y tiene diabetes apúntese ahora para tomar esta clase llamando al 1-800-876-3362.

11:30 am a 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español B

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Jueves, Mayo 19.

12:00 pm a 2pm: Conozca los números de su Presión

Leni Barry, RN, MSN, MA, Enfermera Educadora de Salud del presenta este programa de evaluación de factores de riesgo para un corazón saludable (peso) incluye medida de presión, ritmo del corazón y llenado de una tarjeta de su perfil. En cada visita que la enfermera haga una vez al mes se le hará un re-evaluación de su presión de sangre y cada individuo/a podrá así mantener en record de su progreso. Es importante que cada uno tenga una meta en la que estén trabajando para que realmente con instrucciones puedan hacer cambios en su estilo de vida para que les ayude a mantener un corazón saludable

12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español

12:00 pm: Reunión del Long Branch Seniors Advisory Committee y bienvenida a los nuevos miembros elegidos.

12:00 pm a 1:00 pm: Grupo de Discusión Santé - Relaciones Familiares

En co-auspicio con Affiliated Santé Group, la Terapista Maricela Barroso enfoca este grupo en desarrollar sus habilidades para poder ayudarse así mismo en la vida diaria. La sesión es en inglés.

1:00 pm: Almuerzo, Pierna de Pollo al Horno, Frejoles, Pedazos de Brócoli Ensalada, Pan de Trigo, Plátano, Café, Té y Agua.



Viernes, Mayo 6, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)

T'ai Chi para Adultos: Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan.

10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

11:00 am: Español para Principiantes Avanzados

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español.

11:30 am a 12:30 pm: Zumba

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía son seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$3.00.

1:00 pm a 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

1:00 pm: Almuerzo, Ensalada Fría, Ensalada de pavo, Ensalada de Pasta Italiana, Galletas de Trigo, Dulce de Durazno, Jugo de Naranja y Piña, Café, Té y Agua.

Lunes, Mayo 9, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)

10:00 am a 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora A

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Lunes, Mayo 16.

10:00 am a 12:00 pm: Conozca su Presión Arterial

El programa de Salud y Mejoría de Adventist Healthcare le tomará su presión de sangre cada segundo lunes del mes.

10:30 am: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

10:30 am a 12:00 pm: Clases de Cerámica

La señora Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

11:30 am a 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español A

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Lunes, Mayo 16.

12:00pm: Club de Español

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

12:00 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

1:00 pm: Almuerzo, Sopa de Verduras, Pavo Horneado, Puré de Papas, Ensalada de Brócoli, Pan, Fruta Tropical Mixta, Café, Té y Agua.



Martes, Mayo 10, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am: Baile con Annetta

Venga y disfrute el grupo de baile informal latino dirigido por Annetta Sawyer miembro de la organización de Arts for the Aging. Se baila salsa, merengue, boleros y otros.

10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)

10:00 am a 11:25 am: Curso Básico de Computadora

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, termina el Martes 17 de Mayo

10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

11:00 am: Combatiendo las Alergias

Presentación de parte de una especialista del programa Health and Wellness del Hospital Adventista Esta presentación es en inglés y español.

11:00 am: Ciudadanía

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.



11:30 am a 1:00 pm: Curso Básico de Computadora en Español

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, termina el Martes 17 de Mayo

11:00 am: Controle su Presión Arterial

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

11:30 am: Centro de Recursos para Adultos y Disabilitados

La trabajadora de asistencia al cliente Anita Joseph visita el centro el segundo martes del mes a las 11:30 am. Le puede llamar al 240-777-1062 para hacer una cita. Para cualquier pregunta sobre los servicios del departamento de Salud, llame al 240-777-3000.

12:00 pm: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

12:00 pm: Clases de Español para Principiante

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel.

12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

12:00 pm: Bingo

Juegue para divertirse o para ganar premios. Costo \$1.00.

1:00 pm: Almuerzo, Jugo de Naranja, Plato Frío de Ensalada de Pollo, Ensalada de Maíz, Pan de Trigo, Melón, Café, Té y Agua.



Miércoles, Mayo 11, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am: Ejercicios para la Vista

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

10:00 am – 1:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

10:00 am: Clase de Tejido y Crochet

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

10:30 am: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español

12:00 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

1:00 pm a 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

1:00 pm: Almuerzo, Pescado al Horno con Salsa Cremosa de Dill. Frejoles Negros, Vegetales Californianos, Pan de Centeno, Plátano, Jugo de Cerezo y manzana, Café, Té y Agua.



Jueves, Mayo 12, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)

10:00 am – 11:25 am: Curso sobre Teclado de Computadora B

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Jueves, Mayo 19.

10:30 am: Voleibol Sentado en el Gimnasio

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

11:00 am: Ciudadanía

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.



11:00 am a 1:00 pm: Cada Diabético Cuenta

En una colaboración con Delmarva Foundation Diabetic Education presentamos cada Jueves durante el mes de Mayo hasta el 26 clases dictadas por la señorita Robin Martínez, RN, BSN, CDE con un intérprete en Español. Si usted tiene Medicare y tiene diabetes apúntese ahora para tomar esta clase llamando al 1-800-876-3362.

11:30 am a 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español B

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Jueves, Mayo 19.

12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

1:00 pm: Almuerzo, Carne al BBQ en pan de Trigo, Porotos, Nectarina, Jugo de Piña y Naranja, Café, Té y Agua.

Viernes, Mayo 13, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)

10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

T'ai Chi para Adultos: Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan.

11:00 am: Español para Principiantes Avanzados

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español.

11:30 am a 12:30 pm: Zumba

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía son seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$3.00.

1:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

1:00 pm: Almuerzo, Pierna de Pollo al Horno con Salsa Curry, Papa al Horno, Entreverado de Verduras, Ensalada de Espinaca, Pan de trigo, Gelatina con fruta, Café, Té y Agua.

Lunes, Mayo 16, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)

10:00 am a 11:25 am: Curso sobre Teclado de Computadora

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Lunes, Mayo 16.

10:30 am: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

11:30 am a 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Lunes, Mayo 16.

10:30 am a 12:00 pm: Clases de Cerámica

La señora Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer sus propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

11:00 am: Controle su Presión Arterial

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

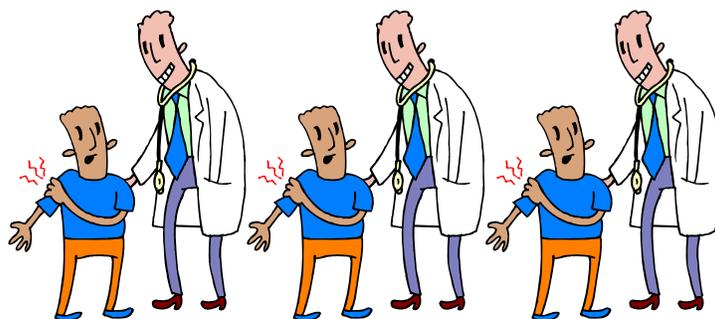
12:00 pm: Club de Español

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

12:00 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

1:00 pm: Almuerzo, Pollo Frito Horneado, Camotes Horneados, Pedazos de Brócoli, Pan de Trigo, Jugo de Uvas, Café, Té y Agua.



Martes, Mayo 17, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)

10:00 am a 11:25 am: Curso Básico de Computadora

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, termina el Martes 17 de Mayo

10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

11:00 am: Controle su Presión Arterial

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

11:00 am: Ciudadanía

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.



11:30 am a 1:00 pm: Curso Básico de Computadora en Español

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, termina el Martes 17 de Mayo

12:00 pm: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

12:00 pm: Clases de Español para Principiante

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel.

1:00 pm: Almuerzo, Pavo Asado con Aliño de Pan de Maíz, Espinaca Picada, Ensalada de Zanahorias a lo Italiano, Pan de Trigo, Naranja, Café, Té y Agua.

Miércoles, Mayo 18, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am: Ejercicios para la Vista

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

10:00 am – 1:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

10:30 am: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español

12:00 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

12:00 pm: Programa Educativo de Nutrición presentado por Melanie Polk

1:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

1:00 pm: ¡Feliz Cumpleaños!

Todos los que festejan su día en Abril, cortan la torta.

1:00 pm: Almuerzo, Carne con Jengibre y Fideos, Coliflor con Rocoto Rojo, Pan de Trigo, Gelatina con Fruta, Jugo de Naranja y Piña, Café, Té y Agua.



Jueves, Mayo 19, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)

10:00 am a 11:25 am: Curso sobre Teclado de Computadora B

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Jueves, Mayo 19.

10:30 am: Voleibol Sentado en el Gimnasio

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

11:00 am a 1:00 pm: Cada Diabético Cuenta

En una colaboración con Delmarva Foundation Diabetic Education presentamos cada Jueves durante el mes de Mayo hasta el 26 clases dictadas por la señorita Robin Martínez, RN, BSN, CDE con un intérprete en Español. Si usted tiene Medicare y tiene diabetes apúntese ahora para tomar esta clase llamando al 1-800-876-3362.

11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.

11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

11:00 am: Ciudadanía

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.



11:30 am a 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español B

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el Jueves, Mayo 19.

1:00 pm: Almuerzo, Sopa Minestrón, Ensalada de Tuna en Pan de centeno, Ensalada de Brócoli, Ensalada de Maíz, Durazno, Café, Té y Agua.

Viernes, Mayo 20, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)

10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

T'ai Chi para Adultos: Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan.

11:00 am: Español para Principiantes Avanzados

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español.

11:30 am a 12:30 pm: Zumba

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía son seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$3.00.

1:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

1:00 pm: Almuerzo, Pasta con Salsa de Carne, Ensalada, Pan de trigo, Jugo de Plátano y Manzana Café, Té y Agua.

Lunes, Mayo 23, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)

10:30 am: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

10:30 am a 12:00 pm: Clases de Cerámica

La señora Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

10:30 am: Ejercicios para la Vista

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

11:00 am: Controle su Presión Arterial

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

12:00 pm: Club de Español

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

12:00 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

1:00 pm: Almuerzo, Pollo a la Francesca, Arroz Integral, Ensalada, Pan de Trigo, Naranja, Café, Té y Agua.



Martes, Mayo 24, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)

10:00 am: Baile con Annetta

Venga y disfrute el grupo de baile informal latino dirigido por Annetta Sawyer miembro de la organización de Arts for the Aging. Se baila salsa, merengue, boleros y otros.

10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

11:00 am 11:00 am a 12:00 pm: Controle su Presión Arterial

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español

12:00 pm: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

12:00 pm: Clases de Español para Principiante

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel.

12:00 pm: Bingo

Juegue Bingo para divertirse o para ganar premios, Costo \$1.00

1:00 pm: Almuerzo, Carne Cocinada con Puré de Papas y Salsa, Brócoli y Zanahorias, ensalada, Pan de Trigo, Pedacitos de Piña al Jugo, Café, Té y Agua.



Miércoles, Mayo 25, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am – 1:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

10:00 am: Ejercicios para la Vista

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

11:00 am: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español

11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

12:00 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

1:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

1:00 pm: Almuerzo, Sopa de Tomate, Plato Frío de Pollo, Vegetales Verdes, Frejoles, Queso, Galletas de Trigo, Sandía, Café, Té y Agua.



Jueves Mayo 26, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)

For information please contact Ms. Quynh Nguyen at 301-588-6862.

10:30 am: Voleibol Sentado

Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

11:00 am a 1:00 pm: Cada Diabético Cuenta

En una colaboración con Delmarva Foundation Diabetic Education presentamos cada Jueves durante el mes de Mayo hasta el 26 clases dictadas por la señorita Robin Martínez, RN, BSN, CDE con un intérprete en Español. Si usted tiene Medicare y tiene diabetes apúntese ahora para tomar esta clase llamando al 1-800-876-3362.

11:00 am: Ciudadanía

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español

12:00 pm to 1:00 pm: Santé Discussion Group - Family Relations

In co-sponsorship with Affiliated Santé Group, Therapist Maricela Barroso focuses this interactive group on developing skills to help cope with everyday life. Session is in Spanish only.

1:00 pm: Almuerzo, Pedazo de Carne Cocinada al Horno, Camote al Horno, Ensalada de Espinaca, Pan Negro, Peras en pedacitos al Jugo, Jugo de Manzana con Cerezos, Café, Té y Agua.

Viernes, Mayo 27, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)

10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.



T'ai Chi para Adultos: Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan.

11:00 am: Español para Principiantes Avanzados

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español.

11:30 am a 12:30 pm: Zumba

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía son seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$3.00.

1:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

1:00 pm: Almuerzo, Pescado Pollack en Salsa de Mostaza, Frejoles Rojos, Zanahorias, Pan de Centeno, Plátano, Café, Té y Agua.



**Lunes, Mayo 30,
El Centro está
cerrado
para observar el
Día de los Caídos**

Martes, Mayo 31, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)

10:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español

10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

11:00 am: Ciudadanía

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

11:00 am: Controle su Presión Arterial

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

12:00 pm: Voleibol Sentado



Ahora usted puede jugar Voleibol Sentado que requiere que todos los que juegan se mantengan sentados en su silla todo el tiempo, pero no deje que esto le engañe, este juego demanda bastante habilidad de agilidad y concentración; venga y haga la prueba no se arrepentirá.

12:00 pm: Clases de Español para Principiante

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel.

1:00 pm: Almuerzo, Tortilla de Carne en Pan, Lechuga, Tomate, Pepinillo, ensalada de papa, Jugo de Durazno y Naranja, Café, Té y Agua.

Montgomery County Government está comprometido en cumplir con el Acta de los Americanos con Disabilidades (ADA). Si usted necesitara la ayuda de servicios de materiales auxiliares o servicios (como letras grandes, formato electrónico, ASL o ayuda en el lenguaje) para que pueda participar, por favor llame al 240-777-4925 para discutir que necesita

Otros Programas

Chinese American Senior Services Association (CASSA)

Se reúnen los Lunes y Viernes de, 10:00 am – 2:00 pm, contacte a, Vivien Hsueh, Presidente, al 301-530-4880 o por e-mail vhsueh@aol.com. Todas las actividades están disponibles para todas las personas adultas

The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)

Se reúne todos los Martes de 10:00 am a 2:00 pm. Contacte al Presidente *LamBào Nguyễn* al (443) 852-7223; o por e-mail lambao@comcast.net Todas las actividades están disponibles para todas las personas adultas

The Vietnamese American Senior Association (VASA)

Se reúne cada Jueves de 10:00 am a 2:00 pm, para más información por favor llame a Quynh Nguyen al 301.588.6862.

Servicios en el Centro de Adultos

Uso del Gimnasio Todas las personas mayores (55 años o más) que tienen su tarjeta de identificación pueden hacer uso adecuado y conveniente de las máquinas de ejercicios en el primer piso entre las 10:00 am y 2 pm por \$50 al año, sólo de lunes a viernes. Se requiere ropa adecuada, pantalones y zapatos de tenis.

Centro de Alimentos de Manna:

Manna distribuye alimentos a los miembros de la comunidad de Long Branch todos los miércoles de 5:00 pm a 7:00 pm. El centro de adultos le puede referir a Manna, por preguntas llame a Manna al 301-424-1130.

Para Personas Mayores de Edad Incapacitadas

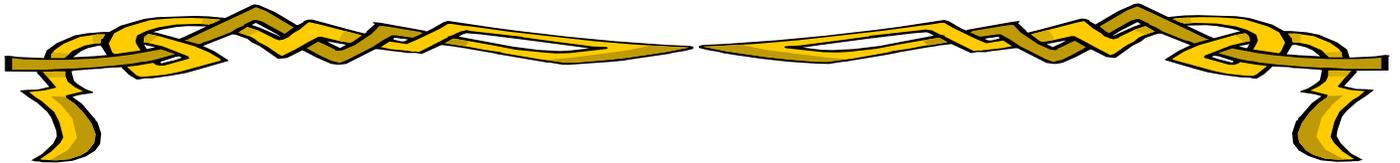
Las personas incapacitadas están invitadas a participar en el programa para personas de mayor edad. Si usted necesita ayuda adicional o servicios para participar se pueden registrar en el Centro. La notificación se debe recibir dos semanas antes del comienzo de la actividad. Para más información llame al 240-777-6870 o TTY 240-777-6974.

TESS Centro de Servicios Comunitarios:

Ubicado en el 8513 Piney Branch Road, Silver Spring, MD 20901. Ofrece servicios e información acerca de los recursos comunitarios del área, si tiene preguntas por favor llamar a este número 301- 565- 7675.

Llame y Utilice el Taxi:

El Condado de Montgomery ofrece taxis de servicio público para las personas mayores de edad con bajos recursos económicos. Para obtener más información o una aplicación llame al 301-948-5409.



Long Branch Senior Center is proud of our Great Volunteers

Ann Butler
Beatrice Disla
Charles West
Clotilde Ibañez
Ed Ingram
Elaine Blackwin
Eleuteria Flores

Georgia A. Martin
Gladys Barravini
Graciela Muñoz
Isatu Tarawally
Juan Sánchez
Lessie Daniels
Isatu Tarawally

María Rodriguez
Patricia Phillip
Robert Keys
Vera Samuels
Waldo Pinto
Xiomara Martinez
Yolanda de Santos